

イマアムの
ひと手間！

食べた人が笑顔になる
おにぎりを作ろう！



マークのある写真をスキャンするとレシピが流れます。詳細はP16をチェック。

我が家のおにぎり七変化！

onigiri smile!

部活前のお兄ちゃんには、
スタミナおにぎり！



Point!

タンパク質と炭水化物のコラボでパワー不足にさせない。

おにぎらずの作り方はこちら

梅ごぼう煮

RECIPE

1. ごぼうをよく洗い5cmほどに切り、鍋に入れごぼうがひたひたになるくらいの水を入れる。
2. 漬した梅干しを2個いれて、蓋をしてじっくり弱火で30分～40分ほど水分が飛ぶまで煮る。前日テレビを見ながらでも作れるおすすめ作り置きおかずです！

パパのお弁当には…
梅ごぼう煮入おにぎり！



Point!

梅の酸味とごぼうの歯ごたえでシャキッと午後も働ける忙しいパパの味方！

日曜日のランチは、
炊きたてご飯で握ったおにぎり
を持ってピクニックに行こう！



Point!

外で食べるおにぎりは極上！

弟の少年サッカー練習には、
食べやすい
スティックおにぎり



Point!

お菓子でお腹いっぱいになりたくない！無添加の安全おにぎりをおやつ感覚で食べられる。

スティックおにぎりの作り方はこちら

ママ友ランチで
雑穀おにぎり！



Point!

キヌアやアマランサスなどの雑穀を使ってビューティUP！

雑穀をいれ小さく握ったおにぎりは、ママ友ランチの一品に。いつものおかずもピンチオスサイズにするだけでパーティ風。

妹のお弁当には、
とうもろこしと
青のりおにぎり



Point!

黄色と緑のアクセントがお弁当に映える！残りがちな青のりが大健闘

らくちんGoods!

空カプセルを使っておにぎりを作るとサイズが揃います！

ママのおにぎりは
ひじき煮とくるみのおにぎり！



Point!

貧血予防のひじきと、アンチエイジングのくるみで不足しがちな栄養を補給できる。

ひじき煮の作り方はこちら

ひと手間
キッチン

“ひと手間は愛”

イマアムではこう考えます。
ちょっとした台所のひと手間で
家族が笑顔になる工夫を
毎号提案していきます。

特集

春は おにぎりで 決まり！

春うららかなこのシーズンは、まさにピクニック日和！

4月からお弁当作りが始まるママさんも多いはず。

今号ではみんなのソウルフード“おにぎり”について、
新しいアイデアのヒントや魅力を紹介します！

美味しく
なあれ♪



炊きたてのほかほかご飯に、心尽くしの具、パリッと香ばしい海苔。誰でも簡単に作れるのに、ほおばった瞬間に口いっぱいに広がる幸せ。おにぎりは、昔ながらに続く伝統的な手料理です。元気で、健やかにいてほしいとお母さんが握ったおにぎりは極上の味ではないでしょうか。

そんなおにぎりは、家族の誰にでも愛されるだけでなく、好みに合わせてアレンジしやすく、子どもと一緒に楽しく作れば、食育にもつながります。手作りをした食べた記憶はきっと大切な思い出になるはずです。

シンプルなおにぎりだからこそ出来る、アイデアやちょっとしたコツを取り入れて、この春はたくさんの笑顔を作りませんか。

手に届くぜいたくな味
おにぎり愛は無限大

面白アレンジで、新しい味に出会う！

IMA専門店街中央館にある食材で、新たなおにぎりの可能性を追求してみました！

北海道の味が凝縮！



鮭とコーンの北海道産おにぎり



ソフトコーン／238円
寒風干し焼鮭ほぐし身／756円

北海道うまいもの館
IMA専門店街中央館 地下1F
☎03-6909-2201

●作り方(5～6個分)

- 1.1合のご飯に対して、1/2袋くらいのコーンと塩ひとつまみを入れて通常通り炊く。
- 2.セリを刻んでおき、炊きあがったら鮭とセリをお好みの分量を入れて混ぜ合わせて握る。

色とりどり！



ヘルシー豆々おにぎり



5種のミックスサラダ豆(70g)／118円

カルディコーヒーファーム
IMA専門店街中央館 地下1F
☎03-3939-7521

●作り方(5～6個分)

- 1.紫蘇を千切りにしておく。
- 2.5種のミックスサラダ豆とすし酢とご飯を混ぜ合わせ、最後に紫蘇を混ぜ合わせて握る。

イタリアン風！



パーティ用おにぎり



グリーンオリーブ(種なし)／198円
乾燥トマト／183円

カルディコーヒーファーム
IMA専門店街中央館 地下1F
☎03-3939-7521

●作り方(4～5個分)

- 1.オリーブ7～8個の内、飾り付けの分だけ輪切りにし、他はみじん切りにする。
- 2.1と乾燥トマト大さじ2をボウルに入れてご飯と混ぜて丸く握る。パジルと輪切りのオリーブを飾り付ける。

型崩れしらずのおにぎりボックス
おにぎりの形を崩さず保存、更に一段目におかずも入れられます。
かごめおにぎり弁当／1,296円

不動の人気！パンダ型

パンダ型と海苔パンチがセットになった根強い人気セットです。
パンダおにぎりセット／1,296円

おにぎり作りが楽しくなる！ 便利おにぎりグッズ

不器用でも簡単に猫のおにぎり完成！
簡単に可愛くネコのおにぎりが作れる人気商品です！
おむすびニャン／1,080円

吉祥寺菊屋

IMA専門店街中央館 2F
☎03-3979-6077

作ったらおにぎらずの入れ物に！
パッと作ってそのままおにぎらずを持ち運べる便利グッズ
おにぎらずキット&ケース／972円



我が家のひと手間おかずを大募集！

光が丘IMA専門店街の食材や惣菜を使いひと手間加えたおかずを募集します。
どの店舗で買った食材や惣菜を、どんなひと手間を加えてオリジナルのおかずにしたか、メールにてお送りください！メールに完成品の画像(IMB以上3MB内)を添付してください。

✉ ima-imaam@nul.co.jp ※採用の際はレシピを誌面でご紹介させていただきます。

件名 ひと手間おかず
①氏名(ふりがな) ②ペンネーム(誌面掲載用) ③住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥購入した店舗(専門店街地下1F) ⑦購入した食品、惣菜 ⑧どんなひと手間を加えたか ⑨どんなオリジナルのおかずに変身したか ⑩レシピの記入をお願いします。

10・11月号にて、各賞発表予定！

スピード賞 特別部門賞
ユニーク賞 アイデア大賞

応募期間：2016年8月31日まで

知っ得
コーナー！

読むだけで美味しくなる

おにぎりの美味しい作り方

米の炊き方ポイント

- 1 お米は研がずにグルグル回して洗う。
- 2 1回目は素早く洗い10秒以内に水を捨てる。
米は最初にふれた水を吸うので、1回目に洗う水をミネラルウォーターにするとベスト
- 3 2回目以降は、たっぷりの水を2～3回替え、グルグル回しながらササッと洗う。
白濁した水は糠ではないので、やり過ぎないこと
- 4 夏は30分、冬は2時間水に浸けておく。
水の量は普通は米の2割増しですが、おにぎり用は1.5割増しくらい
- 5 炊きあがったら10～15分蒸らし、ご飯の間に空気を入れるつもりでさっくり混ぜる。

塩加減のコツ

- 1 ミネラル豊富な天然塩を使用する。
- 2 塩の量は、濡れた手の中指と薬指2本の指先につく程度が目安。
- 3 作ってすぐ食べる場合はやや控えめに、お弁当用にはやや多めにつける。
- 4 手のひらに塩をよくすり込んでから握ると味がまろやかに。

海苔を用意する

- 1 表面にツヤがあり、香りがよく、手触りが柔らかい深い黒紫色の海苔を選ぶ。
- 2 表面を内側にして2枚を重ねる。(つるつるしたほうが表面)
- 3 焼き網をおいたコンロの上で、くぐらせるように炙る。
※湿気ってしまった海苔は、オーブントースターを1分温めたあと、電源が切れた状態ですぐに海苔をいれておくと、焦げることなく海苔がパリッとします。
【保存】小分けに密封して冷蔵庫か冷凍庫へ。使用する際は常温に戻しましょう。

おにぎりに
おすすめの
海苔はこちら

銀シャリのおにぎりには海苔の風味を味わえる千葉県産の海苔がおすすめです！

スタッフ
古田さん



千葉県産 おむすびのり
(3切10枚入)／216円
有明産 焼海苔
(全型2帖20枚入)／1,080円

丸山園

IMA専門店街中央館 地下1F
☎03-3976-3561



握り方のコツを伝授

- 1 炊き立てのご飯で握る！
炊き立てのご飯には、お米のうま味成分である保水膜がたくさん含まれています。
- 2 熱すぎる場合は一度お茶碗を使う。
お茶碗にご飯をよそい、具を入れる場合は、真ん中に軽く押しこむように具を入れる。
次にお茶碗を両手を持ってぼんぼんとはずませ、丸く形をつけるように動かしてから握る。
- 3 手水は、ほんの少しだけ！
つけすぎると形が崩れやすくなる。
さっとつけ、塩を手のひらにすり込む。
- 4 空気を含ませるように握る。
ご飯を手のひらにのせ、ご飯粒の間に空気を含ませるように、両手をカーブさせてご飯を回しながら握る。
- 5 必要以上に握らない。
力を加えて3回、柔らかく優しく3回の計6回まで。



スタッフ
清水さん

ご飯の美味しさを損なわないように、温かいご飯で、手早く握りましょう。

おむすび専科の人気のおむすび



「天むす」
独自のタレがしみた海老天がのった大満足な一品
「肉巻き」
独自のタレに漬け込み豚肉を巻いたおむすび
「煮玉子」
半熟玉子が丸々入った食べ応えのあるおむすび
全て216円



おむすび専科

IMA専門店街中央館 地下1F
☎03-5997-7490